



# DIETA W CELIAKII BEZGLUTENOWA

## GLUTEN

Białko zawarte w zbożach takich jak:

- pszenica
- jęczmień
- żyto
- owies

W celiakii charakteryzuje się działaniem toksycznym na błonę śluzową jelit, co prowadzi do upośledzonego trawienia i wchłaniania składników pokarmowych. **Jedyną metodą walki z chorobą jest ścisłe przestrzeganie diety bezglutenowej, tylko to pozwoli na regenerację kosmków jelitowych i powrót do zdrowia.**



Produktami naturalnie bezglutenowymi są: kukurydza, ziemniaki, soja, proso, gryka, amarantus, ryż, tapioka, maniok, soczewica, fasola, sago, sorgo i wszystkie ich przetwory, orzechy, a także mięso, owoce i warzywa. Za bezglutenowe uznaje się również produkty, w których wartość glutenu nie przekracza 20ppm (20mg na 1kg) i oznacza się je międzynarodowym znakiem przekreślonego kłosa.

## LEKI

Należy pamiętać, że:

- nawet dostępne bez recepty leki przeciwbólowe mogą zawierać gluten
- gluten może być składnikiem powszechnie stosowanych suplementów i preparatów witaminowych
- poinformowanie farmaceuty o chorobie ułatwi dobór leków nie zawierających glutenu



**Dieta bezglutenowa nie należy do łatwych, jednak można ją „oswoić”. Najistotniejsze jest wyrobienie w sobie nawyku czytania i rozumienia etykiet zawierających opisy składu produktów żywnościowych. Pozwala to uniknąć większości pułapek. Podstawą jest zawsze zdrowy rozsądek.**









**Zawsze należy uważnie czytać skład każdego produktu spożywczego, najlepiej jeszcze w sklepie, przed zakupem. Jeżeli nie ma pewności, że dany produkt nie zawiera glutenu (skrobi nieznanego pochodzenia, białka roślinnego, itp.) należy z niego zrezygnować. Najlepiej kupować produkty najmniej przetworzone, możliwie wolne od konserwantów i sztucznych składników.**

**Całkowicie zabronione jest przyjmowanie Komunii Św. w tradycyjny sposób (opłatek zawiera aż 25-30mg glutenu)**









# DIETA W CELIAKII BEZGLUTENOWA

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
<b>Produkty zbożowe</b> 	<p>Mąka kukurydziana, kasza kukurydziana, skrobia kukurydziana (maizena), mąka ryżowa, skrobia ryżowa, ryż, kleiki ryżowe, mączka ziemniaczana, kasza jagłana (z prosa), mąka jagłana, soja, soczewica, tapioka (z bulwy manioku), sago (z palmy sojowej), sorgo, makarony bezglutenowe, kasza gryczana, szarłat (amarantus).</p> <p>Pieczywo bezglutenowe.</p> <p><b>Ciasta:</b> biszkopty, ciasta drożdżowe, kruche, herbatniki, wafle, krakersy, chrupki (przygotowane z wyżej wymienionych mąk), popcorn (kukurydza prażona), amarantus.</p>	<p>Mąka pszenna, mąka żytnia, kasza manna, kasza jęczmienna: mazurska, perłowa, pęczak, płatki owsiane, otręby pszenne.</p> <p>Chleb, ciasta, sucharki, biszkopty, makarony wykonane z wyżej wymienionych mąk, przetwory zbożowe z orkiszu.</p>
<b>Desery</b> 	<p>Budynie, galaretki, kisiele zagęszczane mąką ziemniaczaną, kukurydzianą, ryżową, cukier, glukoza, miód, dżemy, landrynki, lizaki, dropsy, twarda czekolada mleczna i gorzka.</p>	<p>Desery z dodatkiem mąki pszennej z glutenem, czekolada nadziewana, cukierki nadziewane, batony, wafle, guma do żucia, ciasta z mąki z glutenem.</p>
<b>Mleko i produkty mleczne</b>  	<p>Mleko, napoje mleczne, kefir, jogurt, sery (jeśli nie ma nietolerancji mleka).</p> <p>Uwaga na śmietaną, jogurty, sery żółte (paczkowane), topione, homogenizowane i białe – mogą zawierać skrobię pszenną.</p>	<p>Jogurt z dodatkiem mąki, mleko zagęszczone – jeśli jest z dodatkiem słoju jęczmiennego, czekolada pitna z dodatkami, śmietana zagęszczona skrobią nieznanego pochodzenia, sery białe z dodatkiem białka pszennego.</p>
<b>Mięso, wędliny, ryby, tłuszcze</b>    	<p><b>Mięsa chude:</b> kurczak, indyk, królik, cielęcina, wołowina, ryby</p> <p><b>Wędliny:</b> szynka, polędwica wieprzowa, z drobiu, baleron</p> <p><b>Podroby:</b> wątroba, płuca, nerki w ograniczonych ilościach</p> <p><b>Tłuszcze:</b> olej rzepakowy, bezerukowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka</p>	<p>Mięsa tłuste, konserwy mięsne, rybne, kiełbasy niższego gatunku, pasztetowa mogące zawierać dodatek mąki</p> <p>Półprodukty gotowe – panierowane, np. filety rybne, kotlety, wszelkie potrawy obtaczane w mące zawierającej gluten, smalec, słonina, boczek, kwaśna śmietana</p> <p>Uwaga: w produktach tych oprócz skrobi lub skrobi modyfikowanej na etykiecie może pojawić się białko roślinne (może to być gluten).</p>



# DIETA W CELIAKII BEZGLUTENOWA

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
<b>Warzywa i owoce</b>  	Bez ograniczeń w postaci soków, napojów, przecierów, surówek, potraw gotowanych.	W okresie zaostrzenia choroby: kapusta, fasola, groch, grzyby, cebula, ogórki, gruszki, śliwki, wiśnie, czereśnie.
<b>Zupy i sosy</b> 	Zupy i sosy mleczne, owocowe, warzywne, chudy rosół z dodatkami produktów bezglutenowych, zagęszczone mąką kukurydzianą, ziemniaczaną, sojową.	Wszystkie zupy i sosy zagęszczane zasmażkami, mąką zawierająca gluten, z kluskami, grzankami, makaronem wykonanym z mąki z glutenem.  W początkowym okresie choroby niewskazane są zupy z warzyw wzdymających.
<b>Przyprawy</b>  	<b>Przyprawy łagodne:</b> sól, wanilia, cynamon, „jarzynka”, szczypiorek, natka pietruszki, koperek, kwasek cytrynowy, sok z cytryny.	<b>Przyprawy ostre:</b> ocet, pieprz, ostra papryka.
<b>Inne</b> 	Proszek do pieczenia bezglutenowy, soda oczyszczona, czysta żelatyna, drożdże, zioła i jednorodne przyprawy, ocet winny jabłkowy, siemię lniane, czysty przecier pomidorowy, niektóre musztardy.	Sosy sojowe (zawierają zwykle pszenicę), buliony, ketchupy, kostki rosółowe, aromaty spożywcze, zupy w proszku, zupy tradycyjne takie jak żurek, barszcz biały (zakwas żytni).

## UWAGI TECHNOLOGICZNE:



- Nie wolno dodawać do potraw żadnych składników, których nie jesteśmy pewni – nawet niewielka ilość glutenu, zawarta np. w sosie instant, szkodzi.
- Najłatwiej jest używać produktów naturalnych, możliwie nieprzetworzonych, gdyż w ich przypadku nie musimy sprawdzać składu pod kątem zawartości glutenu.
- Jeśli gotujemy dla całej rodziny, w której nie wszystkie osoby chorują na celiakię, najwygodniej jest przyrządzić bezglutenowe obiady dla wszystkich, zwłaszcza, że różnica w smaku, np. zupy zagęszczonej mąką pszenną i zupy zagęszczonej bezglutenowym odpowiednikiem jest praktycznie niewyczuwalna. Osobno, w dwóch wersjach, bezglutenowej i glutenowej, można podawać pieczywo, ugotowany w osobnych garnkach makaron itd.
- Do zagęszczania zup i sosów, zamiast mąki pszennej, można stosować mąkę ziemniaczaną, kukurydzianą, ryżową lub inną bezglutenową. Do panierowania, zamiast zwykłej bułki tartej



# DIETA W CELIAKII BEZGLUTENOWA

zawierającej gluten, można użyć bułki tartej bezglutenowej (dostępnej w sklepach ze zdrową żywnością), mąki lub kaszki kukurydzianej, sezamu, migdałów, orzechów lub w ogóle zrezygnować z panierki.

- Przy pieczeniu ciast najlepsze efekty pomagają osiągnąć gotowe mieszanki (mix) mąk bezglutenowych, dostępne w ofercie polskich i zagranicznych producentów. Są one specjalnie ulepszone tak, aby dać rezultaty jak najbardziej zbliżone do wypieków z mąki pszennej. Ciasta z mąki bezglutenowej są równie smaczne jak ciasta pszenne. Pamiętajmy jednak, by użyć bezglutenowego proszku do pieczenia (ogólnodostępne proszki zawierają mąkę pszenną) oraz by nie wysypywać foremki zwykłą bułką tartą (można użyć bułki tartej bezglutenowej, kaszki kukurydzianej lub papieru do pieczenia).
- Nie wolno smażyć bezglutenowej porcji jedzenia w tym samym tłuszczu, w którym wcześniej smażyły się produkty zawierające mąkę pszenną lub zwykłą bułkę tartą (np. kotlety w glutenowej panierce)
- Jeśli przygotowujemy jednocześnie bezglutenową i glutenową potrawę, należy używać do nich osobnych sztućców (np. nie mieszać tą samą łyżką makaronu pszenne i bezglutenowego).
- Pamiętajmy, że nawet niewielkie ilości glutenu, np. okruchy pszenne pieczywa czy ciasta, również są szkodliwe. Dlatego należy unikać krojenia na tej samej desce, na której wcześniej krojony był zwykły chleb, osączenia na tym samym sitku, na którym dopiero co osączymy pszenne makaron, kładzenia na tej samej tacy pieczywa pszenne i bezglutenowe itd. Najwygodniej jest po prostu odwrócić kolejność i najpierw osączyć bezglutenowy makaron a potem pszenne, najpierw pokroić chleb bezglutenowy a potem pszenne i później oczywiście umyć używane sprzęty.
- W maśle, dżemie, pastach kanapkowych nabieranych ze wspólnego naczynia mogą znaleźć się okruchy chleba – najbezpieczniej, gdy osoba chora na celiakię ma swoje osobne pojemniki z tymi produktami (można po prostu kupić drugie masło czy dżem i je oznaczyć).
- Pieczywo chrupkie, głównie na bazie ryżu i kukurydzy, jest ciekawą alternatywą dla osób na diecie.
- Ścisła dieta bezglutenowa charakteryzuje się bardzo niską zawartością błonnika pokarmowego, dlatego należy pamiętać o zwiększeniu spożycia warzyw i owoców – pozwoli to uniknąć zaparc.